



パクパクだより



明照保育園

だんだんと秋も深まり、木々の葉も色づきはじめています。これから肌寒い日も増えていきますね。七五三は子どもの成長を祈願する行事です。参拝時にはお子さん一人ひとり幸せな表情が見られることでしょう。これからも子どもたちの心と体が健やかに成長しますようにと願っています。



食中毒を防ごう!

食中毒は、O-157などの細菌やウイルス、ふぐやきのこ等の有害な成分を含む食品を食べることにより起こります。症状としては腹痛、下痢、おう吐、発熱等です。原因となる細菌やウイルス等は、目に見えるものではないため、しっかりと予防対策を知り、対策をとる事が大切です。

最近、飲食店や施設内で起きる食中毒事故が報道されます。厚生労働省の統計によると、原因施設別では、飲食店、仕出屋に次いで家庭内で食中毒が発生している状況です。食事は心を豊かにする楽しい時間です。食中毒による悲しい事故は防がなくてはなりません。特に乳幼児や高齢者などでは食中毒に感染すると発症し、場合によっては重症化し、死に至ることもあるため予防対策をとることが必要です。これからの時期、ノロウイルスによる食中毒も多く発生します。今回のパクパクだよりは、ノロウイルスを含む食中毒事故の防止についてのお話です。



食中毒予防の三原則は、

「つけない・増やさない・やっつける」

※ 出典:「家庭でできる食中毒予防の6つのポイント(厚生労働省HP)」より抜粋

1 食品の購入

肉、魚、野菜などの生鮮食品は、鮮度の良い物を購入し、ビニール袋などにそれぞれ入れて持ち帰る。

2 家庭での保存

持ち帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。詰め込みすぎないように。

3 下準備

肉、魚、卵などを取り扱う時は、その前と後に必ず手を洗いましょう。鼻をかんだり、トイレに行った後も手を洗ってから調理しましょう。

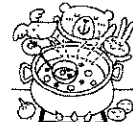


4 調理

しっかり火を通す。加熱を十分に行うことで細菌は死滅します。ノロウイルスにも有効です。

5 食事

調理ができれば、早めに食べましょう。食品を室温に長く放置しないようにする。(O-157は室温でも15~20分で2倍に増えます)



6 残った食品

時間が経ち過ぎた食品やあやしいと思った場合は、口にせず思い切って処分しましょう。



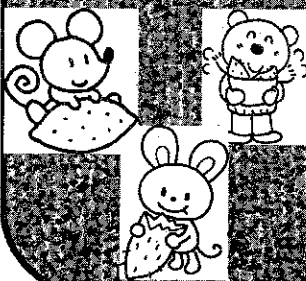
食中毒は簡単な予防方法を守れば予防できます! 1から6までのポイントをきちんと行い、食中毒予防しましょう。

材料(4人分)と作り方

さつまいも	110g
黒ごま	2g
酒	小さじ1
塩	少々

1. さつまいもは1センチ角に切って水にさらし、アクをとる。
2. さつまいもの水気を切り、酒、塩とともに米を炊く。炊飯後、黒ごまを散らす。又は、さつまいもを塩茹でして、炊いたご飯に黒ごまとともに混ぜる。

さつまいもは切って揚げたり、蒸かしたりするだけでもほこほこしておいしいですね。そんな素朴な味わいのご飯です。ぜひご家庭でもやってみてください。



親子で作ろう!

今月メニュー



いもご飯